

✓چک لیست روزانه خلق زمان Make Time

Highlight برجسته سازی روز

- ☐ امروز مهم ترین کاری که می خوام انجام بدم چیه؟
➤ کاری که انجام دادنش حس خوبی بهم می ده یا پیشرفتم رو نشون می ده.
 - ☐ اون کار رو مشخص و قابل انجام تعریف کردم؟
(➤ مثلاً: "نوشتن مقدمه ی گزارش" بهتر از "کار روی پروژه")
-

Laser تمرکز لیزری

- ☐ گوشی یا اعلان ها رو بی صدا یا در حالت Do Not Disturb گذاشتم؟
 - ☐ شبکه های اجتماعی/ایمیل رو فقط در زمان مشخص بررسی می کنم؟
 - ☐ فضا یا بازه ای برای تمرکز کامل ایجاد کردم؟ (مثلاً ۹۰ دقیقه بی وقفه)
 - ترندهای مفید:
 - ☐ زمان های چک کردن موبایل/ایمیل رو زمان بندی کن.
 - ☐ یک اپ مسدودکننده نصب کن مثل Freedom ، Forest یا Focus
 - ☐ صفحه ی اصلی گوشی رو ساده سازی کن.
-

Energize شارژ انرژی روزانه

- ☐ خوابم دیشب کافی و باکیفیت بود؟ (حداقل ۷-۸ ساعت)
 - ☐ حداقل ۵ تا ۱۰ دقیقه تحرک داشتم؟ (راه رفتن، کشش، نرمش ساده)
 - ☐ چیزی خوردم که باعث افت انرژی نشه؟ (قند کمتر، پروتئین بیشتر)
 - ☐ آب کافی نوشیدم؟
 - ☐ زمانی برای استراحت ذهن یا مدیتیشن داشتم؟
 - ☐ با کسی ارتباط مثبت داشتم؟
-

Reflect بازتاب پایانی

- ☐ اول از همه Highlight امروز رو انجام دادم؟ چرا (یا چرا نه)؟
- ☐ تمرکز و انرژی امروز چطور بود؟
- ☐ چه چیزی کار کرد که فردا هم تکرارش کنم؟
- ☐ چه چیزی خوب پیش نرفت که اصلاحش کنم؟